

# Su Niño Ya Tiene Mas De Un Año Ya Es Tiempo De Quitar El Hábito Del Biberón



## Del Biberón A La Taza

Porque?

- ☺ Para que su niño crezca saludable, Es muy importante quitar el hábito del biberón. Muchos niños toman el biberón hasta después del año porque los padres encuentran el biberón más fácil que la taza.
- ☺ Su niño necesita comer una variedad de comidas de mesa y tomar leche para crecer.
- ☺ A veces los niños no quieren comer comidas de mesa porque están muy llenos por tomar grandes cantidades de leche del biberón.
- ☺ Si su niño está lleno de tomar leche, le faltará nutrición que se provee por otras comidas.

Aquí hay más razones porque ofrecer la taza  
en vez de biberón a su niño:

## Dientes Malos

Los niños pueden tener dientes malos si toman el biberón por más de un año.



Porque?

- ☹ Bebidas del biberón se quedan en los dientes del niño por más tiempo que bebidas de una taza. Todas las bebidas, excluyendo el agua, contienen azúcar. La azúcar puede podrir los primeros dientes de su niño.
- ☺ Los primeros dientes son importantes porque ayudan a su niño masticar nuevas comidas y ayudan a los dientes nuevos a salir derechos.
- ☺ Mantenga la sonrisa de su niño saludable. Cepille o limpie los dientes después de comer.
- ☺ Ayude a su niño que aprenda a tomar bebidas de una taza a una edad temprana.

## Sangre Baja En Hierro

Niños que toman biberón pueden tener la sangre baja en hierro.

Porque?

- ☺ Los niños se llenan de bebidas del biberón. Como de leche, jugo y otras bebidas que son bajas en hierro. Comida de mesa especialmente carnes, frijoles secos y cereal fortificado en hierro, puede dar a su niño el hierro que necesita para crecer.

## Sobre Peso

El niño que se mantenga en el biberón por más de 12 meses puede ser que llegue a ser un niño de sobre peso.

### Porque?

- ⊖ El biberón que el niño toma más que lo que él necesita. Un niño de un año de edad necesita de 20-24 onzas de leche y 4 onzas de jugo de fruta de 100% diariamente de una taza. Tomando más que esto significa que son calorías extras y peso de más. Recuerda, que un niño gordo no es siempre un niño saludable.

## Infecciones de Oídos

Tomando el biberón cuando está el niño acostado puede causar infección de oído.

### Porque?

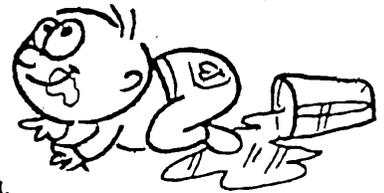
- ⊖ Cuando el niño toma el biberón cuando se está durmiendo el líquido se va para atrás del cuello, cerca del oído. Esto es como empieza la infección de oído.
- ⊕ Cuando lo está apartando del biberón, de el biberón en una posición sentado y asegure que él/ella NO se duerma con el biberón.

Estos problemas de salud pueden ser evitados fácilmente. Ayude a su niño a estar saludable. Empiece la taza hoy y diga Adios al biberón!

## Apartar A Su Niño Del Biberón

Empiece a usar la taza temprano. Trate estos tips.

- ⊕ Deje a su niño tomar pequeñas cantidades de líquidos de una taza.
- ⊕ Disminuye la cantidad de biberones y aumente el número de tazas al día.
- ⊕ Muchas veces el biberón de la mañana y de la tarde son los más difíciles de dejar. Empiece a apartar con los biberones del día.
- ⊕ Ayude a su niño aprender a usar la taza.



## Comodidad

Su niño puede querer el biberón por la comodidad no por tener hambre. Se puede sentir más seguro si le lee un cuento, le ofrece un abrazo o le ofrece un juguete favorito o un cobertor favorito del niño.

## Como Puede Ayudar A Su Niño/a A Dejar El Habito Del Biberón?

Apunte las diferentes maneras que puedes ayudar a tu niño/a empezar a usar la taza en vez del biberón.